



MINI PANQUEQUES DE NARANJA

 15 minutos 20 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de mantequilla
- 100 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 100 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®
- 100 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 100 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar
- 100 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 100 gramos de leche descremada
- 100 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 60 gramos de harina
- 50 gramos de harina de trigo integral
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear [3 g]
- 1/2 Cucharadita de bicarbonato de sodio Promesa® [2 g]
- 1 cucharadita de esencia de naranja [5 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [31 g]	% DDR
ENERGÍA	264 kcal	81 kcal	4 %
GRASA	14 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	7 g	2 g	11 %
COLESTEROL	92 mg	28 mg	9 %
SODIO	321 mg	98 mg	4 %
H. CARBONO	28 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	-